

PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Elmahera^{1*}, Komaria Susanti¹, Wira Ekdeni Aifa¹, Ary Oktora Sri R¹

¹Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Jl. Parit Indah No. 38 Kel.

Simpang Tiga Pekanbaru.

Email: elmahera1982@gmail.com

Abstract

Sleep disturbances in pregnant women are often experienced during the second and third trimesters of pregnancy, occurring due to physiological and psychological adaptations. Sleep disturbances can lead to depression and stress, which may affect the fetus. Pregnancy massage can be one solution for women experiencing complaints of reduced sleep quality and back pain. The aim of this study is to determine the effect of pregnancy massage on changes in sleep quality in pregnant women in the third trimester in the service area of the Gunung Sari Health Center, Kampar District. The design used was a pre-experimental design in one group (one group pre-test post-test). The sample used consisted of pregnant women with a sampling technique using total sampling. The researchers administered treatment to the study group, which had previously undergone a pretest, and then conducted a posttest after the intervention. The pregnancy massage treatment was administered for 20 minutes, 4 times in 2 consecutive weeks. The quality of sleep of pregnant women was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data analysis used was the Wilcoxon test. The results of the study showed that there was an effect of pregnancy massage on changes in the sleep quality of pregnant women in their third trimester in the working area of the Gunung Sari Community Health Center, Kampar Regency, with a p-value of 0.002 (p-value < 0.05). This clarifies that pregnancy massage has the potential to improve sleep quality, which affects the health of pregnant women.

Keywords: *Pregnancy, sleep quality, Pregnancy Massage*

Abstract

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Pijat kehamilan dapat berfungsi sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Kab. Kampar. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Ekserimental* dalam satu kelompok (*one group pre test post test*). Sampel yang digunakan sebanyak ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi yang sebelumnya dilakukan pretest dan setelah intervensi dilakukan posttest. Perlakuan pregnancy massage diberikan dengan durasi 20 menit selama 4 kali dalam 2 minggu berturut-turut. Kualitas tidur Ibu hamil di ukur menggunakan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI). Analisa data yang digunakan adalah Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Kab. Kampar dengan nilai p value = 0.002 (p value < 0.05). Hal ini memperjelas bahwa pregnancy massage berpotensi untuk meningkatkan kualitas tidur yang berpengaruh pada Kesehatan ibu hamil.

Kata kunci : Kehamilan, kualitas tidur, *Pregnancy Massage*.

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi dalam 3

trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40)

(Prawirohardjo, 2019).

Pada ibu hamil trimester III terdapat banyak keluhan karena perubahan fisiologis diantaranya pada sistem muskuloskeletal yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Perubahan yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Adapun sebuah penelitian memperkirakan terjadinya gangguan tidur pada wanita hamil pada 46-78%, dengan kualitas tidur menurun menjelang trimester ketiga. Hampir 80% wanita hamil insomnia pada trimester ketiga kehamilan. Menurut literatur, kejadian insomnia pada populasi wanita hamil Polandia diperkirakan 25-40%, sementara tingkat gangguan tidur secara keseluruhan pada 84, 2%-90, 5% (Smyka et al. , 2020).

Menurut Potter dan Perry tahun 2019, beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah faktor fisiologis faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Penurunan kualitas tidur dapat berdampak pada ibu dan janin. Dampak bagi ibu berdasarkan faktor fisiologis adalah penurunan kegiatan sehari-hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun dan tanda vital tidak stabil. Dampak faktor psikologis adalah depresi, cemas, stress, sulit untuk konsentrasi. Sedangkan dampak terhadap janin diantaranya bayi lahir prematur, BBLR, hingga bisa menyebabkan abortus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh University of Medicine and Dentistry of New Jersey, New Brunswick, gangguan tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko meningkatnya tekanan darah saat hamil menjadi 4x lipat.

Dewasa ini banyak metode-metode non farmakologi terbaru yang dapat digunakan dalam mengurangi keluhan-keluhan pada kehamilan satu diantaranya adalah *pregnancy massage* atau biasa

dikenal dengan pijat ibu hamil. *Pregnancy Massage* adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil.

Sebanyak 15 dari 20 ibu hamil TM III di Puskesmas Gunung Sari Kabupaten Kampar sering mengeluh karena kesulitan tidur dan sering terbangun pada malam hari dikarenakan nyeri punggung dan ibu merasa cemas memikirkan persalinannya sehingga tidur ibu terganggu pada malam hari dengan rata-rata 4-5 jam/hari. Beberapa solusi yang ibu lakukan untuk mengurangi kesulitan tidur yaitu dengan mencari posisi tidur yang nyaman dan salah satu cara non farmakologi yang dilakukan adalah memberikan asuhan dengan *Pregnancy Massage*.

Pregnancy Massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan *pregnancy massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil terasa lebih segar.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *Pre-Eksperimental* dalam satu kelompok (*one group pre test post test*). Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gunung Sari dalam rentang waktu Juli – Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Gunung Sari. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling yakni seluruh Ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur. Peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi yang sebelum perlakuan diberikan

pretest dan setelah intervensi dilakukan posttest. Intervensi pregnancy massage diberikan dengan durasi 20 menit selama 4 kali dalam 2 minggu berturut-turut. Penelitian dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *pregnancy massage*

Nilai Skor PSQI	Frekuensi	Persentasi
Baik (skor ≤ 5)	4	26,7
Buruk (skor > 5)	11	73,3
Total	15	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 15 ibu hamil trimester III yang menjadi responden pada penelitian ini sebelum dilakukan *pregnancy massage* mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu 11 responden (73,2%) dan hanya 4 responden yang mengalami kualitas tidur yang baik (26,7%).

Gambaran kualitas tidur ibu hamil berdasarkan analisis univariat sebelum dilakukan intervensi pregnancy massage dominan mengalami gangguan, hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Selain itu ibu hamil juga suka mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur, kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki. Selain itu, kondisi pertumbuhan janin yang sudah sedemikian membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil,

hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit.

Sedangkan perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab yang dirasakan oleh ibu hamil, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi stres yang dirasakan ibu hamil inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi. Pada trimester III, perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dikarenakan kondisi kehamilannya yang semakin membesar dan akan dilakukannya persalinan (Janiwanti & Pieter, 2013).

Hal ini didukung dengan pendapat Chokroverty (2008) bahwa pada trimester III gangguan tidur pada ibu hamil akan mencapai puncaknya. Gangguan tidur yang dialami ibu saat trimester III berupa insomnia yang dicetuskan oleh perasaan khawatir ibu terhadap proses melahirkan kelak. Selain itu pada trimester III ibu juga akan mengalami sulit tidur dikarenakan posisi tidur yang tidak tepat serta ibu juga akan mengalami buang air kecil yang sering. Kenyamanan ibu saat tidur akan terganggu karena gerakan janin yang aktif di dalam rahim ibu. Faktor lainnya yang menyebabkan gangguan tidur pada ibu di trimester terakhir adalah nyeri punggung bawah, mulas, dan kram otot.

Berdasarkan urian di atas, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang buruk lebih sering terjadi sesuai usia kehamilan, meliputi penurunan lama tidur, peningkatan kejadian mendengkur saat tidur dan terdiagnosa sindrom gelisah kaki.

Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan mental ibu dan cenderung mengalami berbagai gangguan kecemasan.

Tabel 2. Karakteristik kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan *pregnancy massage*

Nilai Skor PSQI	Frekuensi	Persentase
Baik (skor ≤ 5)	13	86,7
Buruk (skor > 5)	2	13,3
Total	15	100

Sumber : Data Primer

Pada table 2 diketahui bahwa dari 15 ibu hamil trimester III yang menjadi responden pada penelitian ini setelah dilakukan *pregnancy massage* mengalami kualitas tidur yang buruk jauh berkurang menjadi 2 responden (13,3%), begitu pula dengan kualitas tidur yang baik setelah dilakukan *pregnancy massage* dialami oleh 13 responden (86,7%).

Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah *pregnancy massage* / pijat kehamilan. *Massage* adalah penekanan oleh tangan pada otot, tendon atau ligamen, tanpa menimbulkan pergeseran atau perubahan posisi sendi yang memberikan efek rileksasi dan meningkatkan sirkulasi.

Pregnancy massage dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan

meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil. *Pregnancy massage* juga memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress, mengurangi keluhan mengurangi ketegangan.

Manfaat *pregnancy massage* yang dapat dirasakan ibu hamil adalah dapat meningkatkan relaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah serta menjaga keseimbangan tubuh. Adanya keseimbangan tubuh yang baik berkaitan dengan sleep homeostatis yang menyebabkan meningkatnya durasi atau jumlah tidur pada ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti di PMB Sri Mulyani bahwa ibu hamil trimester III sebanyak 12 orang yang mengalami gangguan tidur 8 orang diantaranya mengatakan kualitas tidurnya meningkat setelah diberikan *Back Massage* selama 2 minggu. Sama halnya dengan pemberian *pregnancy massage*, *Back Massage* juga mampu merelaksasi ibu dan dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga bisa meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Selain itu *Back Massage* juga dapat melepaskan hormon endorfin yang ada di dalam tubuh sehingga ibu merasa lebih nyaman pada malam hari dan juga pada saat memulai tidur.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa *pregnancy massage* memiliki banyak manfaat dalam sistem tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot, pada kardiovaskular. Sistem itu dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, juga bisa merangsang sel kulit regenerasi dan membantu penghalang tubuh, dan efeknya pada saraf sistem dapat mengurangi insomnia (gangguan tidur).

Tabel 3. Karakteristik pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Frekuensi	N	Sig.
Pretest dan posttest kualitas tidur	26	.002

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisa dengan menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai p value sebesar 0,002 sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian *Pregnancy Massage* Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriana (2021) yang menyatakan bahwa ada perbedaan secara signifikan pengaruh *pregnancy massage* terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III, hal ini dapat terjadi karena *massage* membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu pengeluaran hormon endorfin yang merupakan zat kimia endogen (diproduksi oleh tubuh) yang terstruktur serupa dengan opioid (juga disebut sebagai opiat atau narkotik). Apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini maka salah satu efeknya adalah memberikan rasa nyaman, senang dan rileks sehingga mampu memperbaiki psikologis dan ketegangan ibu hamil yang pada akhirnya mampu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil. Oleh karena itu, *massage* dapat menjadi bagian dari terapi alternatif ataupun komplementer yang masuk dalam sistem pelayanan kesehatan khususnya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil terutama pada trimester ketiga.

Pregnancy massage adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering di alami ibu hamil. *Pregnancy massage* juga dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan, menenangkan dan merelaksasikan ibu

hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Hal tersebut dipengaruhi oleh hormon endorfin yang dihasilkan saat pemijatan dengan hormon endorfin ibu akan lebih cepat merasa rileks.

Pregnancy massage dapat memproduksi endorfin dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. *Pregnancy massage* dapat melemaskan jaringan otot serta mengurangi penekanan saraf ketika otot berkontraksi, sehingga tubuh lebih rileks dan dapat meningkatkan fungsi otak serta pijat kehamilan direkomendasikan untuk dilakukan pada trimester dua dan tiga.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Woolston (2019) melaporkan pijat kehamilan dapat melemaskan jaringan otot serta mengurangi penekanan saraf ketika otot berkontraksi, sehingga tubuh lebih rileks dan dapat meningkatkan fungsi otak serta pijat kehamilan direkomendasikan untuk dilakukan pada trimester dua dan tiga.

Selain itu hal ini didukung juga oleh penelitian Rufaida et al, menyatakan pijat kehamilan 6-7 kali menurunkan gangguan tidur dan membuat pola tidur lebih normal dibandingkan yang tidak diberikan pijat kehamilan.²³ Hasil penelitian randomized controlled studies melaporkan potensi efek samping dari pijat kehamilan dan kontra indikasinya menunjukkan ibu hamil tanpa komplikasi dapat menerima pijatan selama kehamilan, sedikit efek samping yaitu kelelahan yang disebabkan oleh pijatan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *pregnancy massage* secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, hal ini disebabkan oleh efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan

produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil. . Masalah gangguan tidur pada ibu hamil merupakan keluhan kehamilan terutama pada trimester III. Keluhan ini merupakan bagian dalam anamnesa kebidanan yang perlu menjadi perhatian. Jika kondisi tersebut tidak ditangani oleh tenaga kesehatan akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin. *Pregnancy massage* dapat menjadi bagian terapi alternatif ataupun komplementer yang masuk dalam sistem pelayanan kebidanan khususnya membantu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian *Pregnancy Massage* Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III dengan p value 0,002 di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Kabupaten Kampar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada pihak yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini : 1) Dr. Ns. Hj. Rifa Yanti, S. Kep, M. Biomed. 2) Riski Novera Yenita, MKL 3) H. Albiruni, Lc, M.Pd, 4) Sari Tanberika, SST, M.Kes 5) Bdn. Wira Ekdeni Aifa, SST., M.Kes 6) Bdn. Komaria Susanti, SST., M.Kes 7) Bdn. Lisviarose, SST, M.Kes 8) Bdn. Ary Oktor Sri R, SST., M.Kes.

DAFTAR PUSTAKA

Aswitami NGAP, Fitria, Sulistianingsih A, Udayani NPMY. Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. Media Penelit dan Pengemb Kesehat. 2021;31(4):347–56. Anggraini, R.

D., & Hidayah, A. (n.d.). *Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga*. Prima Wiyata Health, 3(2, 66–72)

Ambarwati, R. 2019, “*Tidur dan metabolisme tubuh*,” *Jurnal Keperawatan*, Vol. X, no. 1, hal. 42-6 Aswitami, N. G. A. P., Fitria., S., A., & Udayani, N. P. M. Y. (n.d.). *Pengaruh Pijat Kehamilan*

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, (2018). In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan(p.198). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

Baekeland dan Lundawall, (2015). *Perilaku dan Paradigma Kesehatan*. Jakarta : Trans Info Medika

Felyanti M. Analisis Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil Di Puskesmas Plaju Kota Palembang. Univ Sriwij. 2020;25(Sicph 2019):47–50.

Herdiani TN, Simatupang AU. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh>

Kusmini, S., Widyawati, M. N., & Sutarmi. (n.d.). *Mom Massage, Baby Massage and Spa*. IHCA.

Munawaroh,S.I., Telaumbanua, L., Siregar.R., (2022) Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Tpm Rosliana Bekasi Tahun 2022.

Mirghaforvand M, Mohammad-Alizadeh charandabi S, Zarei S, Effati-Daryani F, Sarand FS. The relationship between depression and sleep quality in iranian pregnant women. Int J Women’s Heal Reprod Sci. 2017;5(2):147–52.

- Nurul M, Kusmini, Sutarmi. *Loving Pregnancy Massage*. Semarang: IHCA; 2020.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC. Dari : Naskah Publikasi. Falkultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Rahayu, D. S. N. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan berdasarkan Karakteristik Demografi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara. 70–120.
- aifuddin, A. B. (2014). Ilmu Kebidanan. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Sleep Foundation. (2007). *Women and Sleep*. https://www.sleepfoundation.org/wp-content/uploads/2018/10/Summary_Of_Findings-FINAL.pdf?x28061
- Sleep Foundation. (2020). *Pregnancy & Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/pregnancy>
- Sitorus FD. *Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Sundari*. Universitas Sumatera Utara; 2020.
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). *Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(4), 408–412. Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 31(4), 347–356.
- Fitriana, N. (n.d.). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui *Pregnancy Massage*. Jurnal Keperawatan Silampari, 4(2), 359–567.
- Resmaniasih, Ketut. 2018. *Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil; Trimester III*. JIK. Vol. II.
- Rufaida, dkk. 2020. *Pregnancy Massage dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Gebangmalag Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*.
- Rahmitha, N. (2017). Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga dipuskesmas kecamatan Tamalanrea Makasar. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wulandari, S. & Palifiana, D. A., & 2018. *Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 9(2).
- Rustakiyanti RN, Masdad C. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Kota Bandung. J Sehat Masada [Internet]. 2019;XIII(1):146–52. Available from: <https://doi.org/10.24843/ACH.2021.v08.i02.p12>
- Resmaniasih, ketut. (2018). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 93–99. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124>
- Sagala, V. P. (n.d.). *Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur*. Media Pustaka.
- Widiyanti, R. (n.d.). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 497–501.
- World Health Organization. 2021. *World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: World Health Organization, 2021.2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022.

Yuniati, R(2022) Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Journal Of Midwifery Vol. 10 No. 2 Oktober 2022. Hal 46-54